

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian kuantitatif merupakan suatu pendekatan ilmiah yang dikupas pada filsafat positivisme. Pendekatan ini diterapkan dalam rangka mengkaji suatu populasi maupun sampel yang telah ditentukan, dengan menggunakan instrumen penelitian sebagai alat pengumpulan data. Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis secara kuantitatif, sehingga pada akhirnya dapat digunakan untuk membuktikan atau menolak hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya (Sugiyono, 2022).

Penelitian *cross-sectional* merupakan suatu metode penelitian observasional yang bertujuan untuk mengkaji dan memahami hubungan antara faktor risiko sebagai variabel independen dengan dampak atau efek yang ditimbulkan sebagai variabel dependen. Kekhasan utama dari metode ini terletak pada proses pengumpulan datanya, yaitu seluruh variabel yang diperiksa diukur dan diukur secara bersamaan dalam satu waktu yang sama tanpa adanya periode tindak lanjut. Dengan kata lain, setiap subjek dalam penelitian hanya diobservasi sebanyak satu kali saja, sehingga kondisi atau variabel status yang diteliti hanya mencerminkan keadaan pada saat pengukuran dilakukan. Pendekatan ini dinilai efisien karena memungkinkan peneliti untuk

memperoleh gambaran menyeluruh mengenai suatu fenomena secara cepat dan dengan sumber daya yang relatif terbatas (Notoatmodjo, 2018).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian adalah keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi sasaran penelitian (Sugiyono, 2022). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas VII, VIII dan IX di SMPN 2 Ciamis pada bulan Mei 2026 sebanyak 859 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili keseluruhan populasi dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2022). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportional random sampling*, yaitu metode pengambilan sampel di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih tanpa mempertimbangkan karakteristik atau pengelompokan tertentu.

Teknik pemilihan ini didasarkan pada karakteristik populasi yang relatif homogen, terutama dari segi usia dan jenjang pendidikan. Dengan kondisi tersebut, pengambilan sampel secara acak dinilai sudah mampu menghasilkan sampel yang representatif terhadap populasi yang diteliti.

Metode yang digunakan untuk menentukan yaitu menggunakan rumus *Slovin*.

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n: Jumlah sampel minimal

N: Jumlah populasi

e: *error margin* (Tingkat kesalahan) 10% (0,1)

Penelitian ini yang memiliki jumlah 859 Siswa dan tingkat kesalahannya sebesar 10% maka dengan menggunakan rumus Slovin didapatkan jumlah sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{859}{1 + 859(0,1)^2}$$

$$n = \frac{859}{1 + 859 \times 0,01}$$

$$n = \frac{859}{9,59}$$

$$n = 89,5$$

(dibulatkan menjadi 90 orang).

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, jumlah sampel remaja di SMP Negeri 2 Ciamis ditetapkan sebanyak 90 responden. Penelitian ini menentukan distribusi jumlah sampel yang diperlukan dengan menggunakan rumus yang mengacu pada (Fajriani,2020).

$$n = \frac{N}{n_t \text{ populasi}} n_t \text{ sampel}$$

Keterangan:

nt sampel: Jumlah total sampel

nt populasi: Jumlah total populasi

N: Jumlah populasi

Dengan demikian, diperoleh distribusi jumlah sampel yang diperlukan sebagai berikut:

Tabel jumlah sampel yang dibutuhkan

Tabel 3. 1 Jumlah sampel yang dibutuhkan

Kelas	Jumlah Siswa	$n = \frac{N}{n_t \text{ populasi}} n_t \text{ sampel}$	Jumlah sampel
VII	288	$n = \frac{288}{859} 90$	30,1 (dibulatkan menjadi 30)
VIII	288	$n = \frac{288}{859} 90$	30,1 (dibulatkan menjadi 30)
IX	283	$n = \frac{283}{859} 90$	29,6 (dibulatkan menjadi 30)
	Total		90 responden.

3. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan karakteristik umum yang harus dimiliki oleh subjek penelitian agar dapat dilibatkan dalam penelitian (Roflin et al., 2021). Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi:

- a. Siswa/siswi yang tercatat sebagai peserta didik aktif kelas VII, VIII, IX di SMP Negeri 2 Ciamis pada tahun ajaran 2025/2026.

- b. Siswa/siswi dengan rentang usia 12-15 tahun pada saat penelitian dilakukan.
- c. Siswa/siswi yang hadir ketika proses pengambilan data berlangsung.
- d. Siswa/siswi yang bersedia menjadi responden serta telah menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*).
- e. Siswa/siswi yang memiliki kemampuan membaca, menulis, dan memahami bahasa Indonesia dengan baik sehingga mampu mengisi kuesioner secara mandiri.
- f. Siswa/siswi yang tidak sedang mengalami sakit berat atau kondisi kesehatan tertentu yang dapat menghambat partisipasi dalam penelitian.

4. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kondisi pada subjek yang sebenarnya sudah memenuhi kriteria inklusi, tetapi tidak dapat diikutsertakan dalam penelitian karena alasan tertentu yang berpotensi mempengaruhi hasil atau mempengaruhi hasil penelitian (Roflin et al., 2021). Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi:

- a. Siswa/siswi yang tidak hadir atau tidak mengikuti seluruh rangkaian pengambilan data (baik pengisian kuesioner maupun pengukuran antropometri) tanpa keterangan yang jelas.
- b. Siswa/siswi yang sedang menjalani diet khusus atau terapi terkait gangguan makan atas anjuran dokter atau tenaga kesehatan, karena dapat mempengaruhi pola makan malam.

- c. Siswa/siswi dengan kondisi kesehatan yang mempengaruhi metabolisme atau status gizi, karena dapat berdampak pada pola makan.
- d. Siswa/siswi yang mengisi kuesioner secara tidak lengkap (lebih dari 20% pertanyaan tidak dijawab), sehingga skor NEQ tidak dapat dihitung secara valid.

C. Variabel Penelitian

Secara sederhana, variabel penelitian adalah segala sesuatu yang menjadi fokus perhatian peneliti untuk diteliti dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2022). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel utama yang saling berhubungan.

1. Variabel Independent (Variable Bebas)

Variabel independen adalah variabel yang keberadaannya diduga mempengaruhi atau berkontribusi terhadap munculnya perubahan pada variabel lain (Sugiyono, 2022). Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel bebas adalah *Night Eating Syndrome* (NES). NES diidentifikasi melalui pengisian kuesioner *Night Eating Questionnaire* (NEQ) oleh responden. Hasilnya akan menentukan apakah seorang remaja tergolong mengalami NES atau tidak.

2. Variable Dependen (Variable Terikat)

Variabel dependen adalah variabel yang menjadi dampak atau hasil dari pengaruh variabel bebas (Sugiyono, 2022). Dalam penelitian ini, variabel terikatnya adalah status gizi remaja.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang dapat diamati, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu fenomena atau objek. Dengan kata lain, definisi operasional menjelaskan bagaimana suatu variabel diukur dalam penelitian (Nursalam, 2020).

Tabel 3. 2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel	Definisi operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
<i>Night eating syndrome</i> (NES)	Perilaku makan menyimpang pada siswa/I SMPN 2 Ciamis dengan ciri: tidak sarapan pagi,kebiasaan makan pada malam hari,tidur larut malam,maka n diantara waktu tidur.	- Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner NEQ yang diisi langsung oleh responden. - Setiap pertanyaan memiliki 5 pilihan jawaban (A-E) dengan	Kuesioner <i>Night Eating Questionnaire</i> (NEQ)	- ≤25 poin: Tidak menunjukkan indikasi <i>Night Eating Syndrome</i> (NES). - 26-29 poin: Menunjukkan indikasi <i>Night Eating Syndrome</i> (NES).	Ordinal

		bobot skor 0-4. - Pilihan jawaban yang menunjukkan kondisi paling normal diberikan skor 0, sedangkan pilihan jawaban yang paling mengarah pada gejala <i>Night Eating Syndrome</i> diberikan skor 4. - Seluruh skor dari 14 item dijumlahkan untuk memperoleh skor total <i>Night Eating Syndrome</i>.		- 30-56 poin: Memenuhi kriteria <i>Night Eating Syndrome</i> (NES).	
Status gizi remaja	Mengukur status gizi remaja berdasarkan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan sesuai usia.	Pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung dengan menghitung IMT/U (BB/TB^2).	Timbangan digital dan microtouse	- Kurus (<18,4) - Normal (18,5-25,0) - Gemuk (>25,0) - Obesitas (≥ 27)	Ordinal

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur atau mengumpulkan data tentang variabel penelitian. Instrumen ini dapat berupa angket (kuesioner), wawancara, observasi, tes, atau dokumentasi, tergantung pada jenis data dan metode penelitian yang digunakan menurut Sugiyono (2020). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini Adalah:

1. Kuesioner Sindrom Makan Malam (NES)

Sindrom makan malam dapat diukur menggunakan kuesioner yang diadaptasi dan telah dimodifikasi dari *The Night Eating Questionnaire (NEQ): Psychometric Properties of a Measure of Severity of the Night Eating Syndrome* oleh Allison et al. (2008) (Parastika, 2012). Seseorang dinyatakan memenuhi kriteria jika memiliki empat indikator berikut:

- a. *Anoreksia* pada pagi hari, yaitu kondisi tidak adanya atau menurunnya nafsu makan di pagi hari sehingga individu cenderung tidak sarapan.
- b. *Hiperfagia nokturnal*, yaitu kebiasaan mengonsumsi makanan dalam jumlah besar pada malam hari, baik setelah makan malam, sebelum tidur, maupun saat bangun dari tidur.
- c. *Insomnia*, yang meliputi kesulitan untuk mulai tidur (insomnia awal) atau terbangun di tengah malam dan sulit untuk kembali tidur (insomnia tengah).

- d. *Nocturnal ingestion*, yaitu perilaku terbangun dari tidur karena rasa lapar yang kemudian diikuti dengan aktivitas makan dan kembali tidur setelahnya.

Keempat kriteria tersebut dinyatakan terpenuhi apabila total skor kuesioner

Tabel 3. 3 Kisi -kisi Kuesioner Sindrom Makan Malam (NES)

No	Dimensi	Indikator	Nomor item	Jumlah item
1.	Perilaku sarapan	Nafsu makan di pagi hari	1	1
		Waktu makan pertama dalam sehari	2	1
	Perilaku Makan Malam	Rasa lapar/keinginan makan di malam hari	3	1
2.		Kemampuan mengontrol makan malam	4	1
		Jumlah konsumsi makanan malam hari	5	1
3.	Kondisi emosi	Tingkat stres/bad mood	6	1
		Waktu munculnya stres	7	1
4.	Perilaku Tidur	Kesulitan tidur (insomnia)	8	1
		Frekuensi terbangun saat malam	9	1
		Terbangun & sulit tidur kembali	10	1
5.	Perilaku Makan Saat Terbangun	Perilaku Makan Saat Terbangun	11	1
		Keinginan makan untuk bisa tidur kembali	12	1

		Frekuensi makan saat terbangun	13	1
6.	Kesadaran Saat Makan Malam	Kesadaran Saat Makan Malam	14	1
Total				14

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner baku yang diadaptasi dari *Night Eating Questionnaire (NEQ)* dan telah mengalami modifikasi, dengan total 14 butir pertanyaan. Kuesioner ini meliputi beberapa dimensi yaitu perilaku sarapan, perilaku makan malam, kondisi emosional, perilaku tidur, serta kesadaran saat makan malam. Setiap pertanyaan memiliki 5 pilihan jawaban (A-E) dengan nilai jika 0 (jawaban pilihan A), 1 (jawaban pilihan B), 2 (jawaban pilihan C), 3 (jawaban pilihan D), 4 (jawaban pilihan E) dengan bobot skor 0-4. Pilihan jawaban yang menunjukkan kondisi paling normal diberikan skor 0, sedangkan pilihan jawaban yang paling mengarah pada gejala *Night Eating Syndrome* diberikan skor 4. Seluruh skor dari 14 item dijumlahkan untuk memperoleh skor total *Night Eating Syndrome*. Penentuan kategori skor *Night Eating Questionnaire (NEQ)* mengacu pada titik batas yang telah ditetapkan pada instrumen validasi penelitian. Meskipun total skor maksimum NEQ adalah 56, kategori skor tidak ditentukan berdasarkan persentase total skor, melainkan berdasarkan kemampuan instrumen dalam mengidentifikasi gejala *Night Eating Syndrome*. Skor 26-29 menunjukkan adanya indikasi gejala *Night Eating Syndrome (NES)*, sedangkan skor 30-56 menunjukkan

responden memenuhi kriteria *Night Eating Syndrome* berdasarkan interpretasi instrumen yang digunakan.

2. Timbangan Digital Untuk Mengukur Berat Badan

Penimbangan berat badan remaja dilakukan menggunakan timbangan digital dengan cara yang benar agar hasilnya akurat. Sebelum memulai, timbangan harus diletakkan di tempat yang datar dan dipastikan menunjukkan angka nol. Remaja diminta melepas alas kaki serta benda yang bisa menambah berat, seperti jaket atau isi kantong.

Selanjutnya responden berdiri di tengah mengukur dengan posisi tegak, tidak bergerak, dan melihat lurus ke depan. Kedua kaki diletakkan sejajar agar berat badannya merata. Tunggu sampai angka di timbangan berhenti dan stabil. Berat badan kemudian dicatat dalam satuan kilogram (kg). Supaya lebih akurat, penimbangan bisa dilakukan dua kali, lalu diambil nilai rata-ratanya.

3. *Microtoise* Untuk Mengukur Tinggi Badan

Pengukuran tinggi badan dilakukan menggunakan *microtoise* yang dipasang di dinding yang rata. Responden diminta melepas alas kaki, lalu berdiri tegak dengan punggung menempel di dinding, kepala menghadap lurus ke depan, dan kaki dirapatkan. Alat pengukur kemudian diturunkan sampai menyentuh bagian atas kepala. Setelah itu, tinggi badan dibaca dan dicatat dalam satuan sentimeter (cm). Agar hasilnya lebih tepat, pengukuran bisa dilakukan dua kali lalu diambil rata-ratanya.

a. Kegunaan kuesioner NEQ dalam penelitian, yaitu:

- 1) Mengidentifikasi pola perilaku makan malam pada individu, khususnya kebiasaan makan berlebih di malam hari.
- 2) Mendeteksi adanya gangguan makan yang berkaitan dengan ritme sirkadian.
- 3) Menilai Tingkat keparahan night eating syndrome berdasarkan skor yang diperoleh.
- 4) Membantu peneliti dalam mengklarifikasikan responden ke dalam kategori mengalami atau tidak mengalami NEQ.
- 5) Menjadi dasar dalam analisis hubungan antara perilaku makan malam dengan variable lain, seperti status gizi remaja.

b. Langkah-Langkah utama kuesioner *Night Eating Syndrome Questionnaire* (NEQ)

- 1) Pembagian kuesioner kepada responden disertai penjelasan singkat cara pengisian.
- 2) Responden mengisi kuesioner sesuai dengan kondisi yang benar-benar dialami, menggunakan skala 0-4.
- 3) Kuesioner dikumpulkan kembali setelah selesai diisi, lalu diperiksa apakah semua pertanyaan sudah dijawab.
- 4) Peneliti menghitung skor dengan menjumlahkan seluruh jawaban dari setiap pertanyaan.

- 5) Hasil skor ditentukan, yaitu jika skor Skor 26-29 menunjukkan adanya indikasi gejala *Night Eating Syndrome* (NES), sedangkan skor 30-56 menunjukkan responden memenuhi kriteria *Night Eating Syndrome* berdasarkan interpretasi instrumen yang digunakan.

c. Prinsip utama kuesioner *night Eating Syndrome Questionnaire* (NEQ)

- 1) Objektif

Kuesioner ini digunakan untuk melihat kondisi responden apa adanya, berdasarkan jawaban mereka sendiri, tanpa dipengaruhi peneliti.

- 2) Untuk semua responden

Semua responden mendapatkan pertanyaan yang sama dan cara penilaiannya juga sama, jadi hasilnya bisa dibandingkan dengan adil.

- 3) Sesuai dengan yang diukur

Pertanyaan dalam kuesioner memang dibuat untuk mengukur kebiasaan makan di malam hari, jadi sesuai dengan tujuan penelitian.

- 4) Hasilnya konsisten

Kalau kuesioner ini digunakan lagi dalam kondisi yang sama, hasilnya tidak akan jauh berbeda.

5) Bisa dihitung dengan angka

Setiap jawaban punya nilai (0-4), jadi hasilnya bisa dihitung dan dianalisis.

6) Butuh kejujuran responden

Supaya hasilnya akurat, responden harus menjawab dengan jujur sesuai kondisi yang mereka alami.

d. Prosedur pengisian kuesioner *Night Eating Syndrome Questionnaire* (NEQ)

Pengisian kuesioner dilakukan dengan cara peneliti membagikan kuesioner kepada responden dan menjelaskan secara singkat cara pengisiannya. Responden kemudian mengisi kuesioner sesuai dengan kondisi yang dialami. Jika ada pertanyaan yang kurang jelas, responden dapat bertanya kepada peneliti. Setelah selesai, kuesioner dikumpulkan kembali dan diperiksa kelengkapannya.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang bersifat strategis dalam penelitian karena memiliki tujuan utama untuk memperoleh data yang dibutuhkan.

1. Tahap Awal (Perencanaan)

- a. Menyusun rancangan penelitian dalam bentuk proposal sebagai pedoman pelaksanaan.

- b. Mengajukan permohonan izin kepada pihak terkait untuk melakukan kegiatan penelitian.
- c. Melaksanakan observasi awal di SMP Negeri 2 Ciamis, kabupaten Ciamis guna mengenal kondisi lapangan.
- d. Menyiapkan perangkat penelitian, seperti kuesioner dan alat ukur fisik (tinggi dan berat badan).

2. Tahap Pelaksanaan Di Lapangan

- a. Peneliti mendatangi SMP Negeri 2 Ciamis, Kabupaten Ciamis dan diberikan pembagian kelas yang akan dilakukan penelitian.
- b. Menentukan kelas sesuai sasaran yaitu dengan total siswa/i kelas VII sejumlah 30 responden, kelas VIII sejumlah 30 responden, kelas IX sejumlah 30 responden.
- c. Peneliti memasuki kelas yang telah disarankan oleh guru BK dan diberikan waktu untuk melaksanakan penelitian.
- d. Setelah itu, peneliti menyampaikan informasi terkait data diri dan penelitian yang akan dilakukan kepada siswa/i SMP Negeri 2 Ciamis, Kabupaten Ciamis.
- e. Meminta persetujuan kepada responden, lalu menandatangani persetujuan yang telah dibaca.
- f. Melakukan penelitian dalam jangka waktu 1 kali dengan dibantu untuk pengisian kuesioner oleh asisten penelitian sebanyak 3 orang.

- g. Memberikan kuesioner kepada responden untuk diisi dan mengizinkan responden untuk bertanya apabila terdapat soal yang perlu ditanyakan.
 - h. Melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan kepada responden sambil mengumpulkan hasil pengisian kuesioner yang telah diisi oleh responden.
 - i. Mengucapkan terima kasih atas kerjasamanya kepada instansi terkait dalam penelitian.
3. Tahap Pengolahan Data
- a. Peneliti menganalisis data menggunakan program perangkat lunak seperti *Microsoft Office Word*, *Microsoft Office Excel* dan *Statistic Package for Sosial Science* (SPSS) untuk diolah.
 - b. Peneliti melakukan pengolahan data melalui tahap *editing*, *coding entry* data dan *tabulating*.
 - c. Peneliti melanjutkan penyusunan skripsi.

G. Uji Validitas & Reabilitas

1. Uji Validitas

kecermatan alat berfungsi sesuai ukurnya, apabila dikatakan valid jika suatu instrumen menjalankan fungsi dan ukurnya memberikan hasil ukur yang sesuai (Roflin et al., 2021). Validitas mengacu pada sejauh mana instrumen benar-benar mengukur konsep yang dimaksud. Penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson Produk*

Moment sesuai dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian-penelitian NEQ di Indonesia (Putri et al., 2023; Leksono et al., 2022; Hanifa et al., 2024; Selvia & Deliana, 2022). Suatu item pertanyaan dinyatakan valid apabila nilai r hitung $> r$ tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,1$ dengan jumlah sampel uji coba (n) tertentu. melalui aplikasi SPSS versi 25.

Rumus korelasi pearson atau *Produk Moment Correlastion* sebagai berikut (Selvia & Deliana, 2022).

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara skor item (X) dengan skor total (Y)

X = skor setiap butir item pertanyaan NEQ

Y = skor total seluruh item NEQ

n = jumlah sampel

$\sum XY$ = jumlah perkalian antara skor item dan skor total

$\sum X^2$ = jumlah kuadrat skor setiap item

$\sum Y^2$ = jumlah kuadrat skor total

Kriteria pengambilan Keputusan:

Jika r hitung $> r$ tabel, maka dinyatakan valid

Jika r hitung $< r$ tabel, maka dinyatakan tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya, dan hasil pengukuran harus reliabel dengan artian harus memiliki tingkat konsistensi dan kemantapan (Roflin et al., 2021). Untuk menguji reliabilitas dalam penelitian ini, peneliti menggunakan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* dengan rumus sebagai berikut:

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

α = koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*

k = jumlah item/butir pertanyaan dalam kuesioner NEQ

$\sum \sigma_i^2$ = jumlah varian setiap item pertanyaan

σ_t^2 = varian total skor seluruh item

Instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's alpha* $\geq 0,60$ (Roflin et al., 2021). Berdasarkan sejumlah penelitian yang menggunakan kuesioner *Night Eating Questionnaire* (NEQ) di Indonesia, nilai *Cronbach's alpha* yang diperoleh berada pada kisaran 0,70-0,78, sehingga menunjukkan bahwa instrumen NEQ memiliki tingkat reliabilitas yang baik (Leksono et al., 2022; Hanifa et al., 2024; Allison et al., 2008).

H. Rancangan Analisis Data Dan Uji Hipotesis

Menurut Haryono et al., (2021), proses pengolahan data dalam penelitian kuantitatif umumnya meliputi:

1. Rancangan Analisis Data

a. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Setelah seluruh kuesioner dan antropometri data terkumpul, peneliti melakukan tahap editing untuk memastikan kelengkapan dan kejelasan data. Pemeriksaan dilakukan secara sistematis pada setiap lembar kuesioner, meliputi pengecekan kelengkapan jawaban pada seluruh item NEQ, kesesuaian penggunaan skala penilaian (0-4), serta kelengkapan pencatatan data berat badan dan tinggi badan. Apabila ditemukan item yang belum terisi, peneliti akan melakukan konfirmasi kepada responden selama masih memungkinkan. Namun jika kuesioner tetap tidak lengkap, terutama jika lebih dari 20% item tidak terjawab, maka data tersebut tidak dimasukkan dalam analisis sesuai dengan kriteria eksklusi yang telah ditetapkan.

Selain itu, peneliti juga memeriksa konsistensi jawaban untuk meminimalkan kesalahan pengisian. Data yang telah memenuhi kriteria selanjutnya diberi kode (*coding*) dan dimasukkan ke dalam program pengolahan data untuk dianalisis lebih lanjut.

b. Pemberian Skor

Skor pada penelitian ini dilakukan berdasarkan data kuesioner yang diperoleh melalui observasi sekunder. Setiap pertanyaan memiliki 5 pilihan jawaban (A-E) dengan bobot skor 0-4. Pilihan jawaban yang menunjukkan kondisi paling normal diberikan skor 0, sedangkan pilihan

jawaban yang paling mengarah pada gejala *Night Eating Syndrome* diberikan skor 4. Seluruh skor dari 14 item dijumlahkan untuk memperoleh skor total *Night Eating Syndrome*. Berdasarkan skor tersebut, responden dengan skor normal ≤ 25 poin tidak terdapat indikasi *Night Eating Syndrome*, 26-29 poin teridentifikasi mengalami *Night Eating Syndrome*, ≥ 30 poin dinyatakan memenuhi kriteria *Night Eating Syndrome* secara klinis.

c. Memberi Kode (*coding*)

Setelah tahap *editing* selesai, peneliti melanjutkan ke proses *coding*, yaitu pemberian kode numerik pada setiap variabel dan kategori jawaban untuk memudahkan proses input dan analisis data menggunakan program komputer. Pengkodean dilakukan secara sistematis dengan menyusun daftar kode (*coding sheet*) sebagai pedoman. Pada variabel *Night Eating Syndrome* (NES), responden mempertimbangkan berdasarkan skor kuesioner NEQ, yaitu diberikan kode 1 untuk responden dengan NES positif (skor ≥ 25) dan kode 0 untuk NES negatif (skor < 25).

Pada variabel status gizi, pengkodean dilakukan berdasarkan kategori IMT/U, yaitu kode 1 untuk sangat kurus, kode 2 untuk kurus, kode 3 untuk normal, kode 4 untuk gemuk, dan kode 5 untuk obesitas. Sementara itu, pada variabel perancu dilakukan pengkodean sebagai berikut: jenis kelamin diberi kode 1 untuk laki-laki dan kode 2 untuk

perempuan, sedangkan kelas diberi kode 1 untuk kelas VII dan kode 2 untuk kelas VIII, kode 3 untuk kelas IX.

Setiap data responden yang telah diberi kode kemudian dimasukkan ke dalam lembar kerja (data *entry*) sesuai dengan format yang telah ditentukan. Untuk menjaga konsistensi, peneliti melakukan pengecekan ulang antara data asli dan hasil input sebelum data dianalisis lebih lanjut.

d. Memasukkan Data (*processing*)

Data yang telah melalui proses pengkodean selanjutnya dimasukkan ke dalam program SPSS versi 25 secara sistematis dan teliti guna meminimalkan kesalahan input. Setiap variabel ditempatkan pada kolom yang berbeda, sedangkan setiap responden direpresentasikan dalam satu baris data.

Setelah proses *entry* selesai, dilakukan tahap pengecekan ulang (*data cleaning*) untuk memastikan tidak terdapat data yang hilang (*missing value*) maupun nilai yang berada di luar rentang yang telah ditentukan.

e. Tabulasi Data (*tabulating*)

Data yang telah melalui proses pembersihan selanjutnya disusun dalam bentuk tabulasi sesuai dengan kebutuhan analisis. Peneliti mengelompokkan data ke dalam beberapa tabel, yaitu: (1) tabel karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, dan kelas; (2) tabel distribusi frekuensi variabel *Night Eating Syndrome* (NES); (3)

tabel distribusi frekuensi status gizi; serta (4) tabel tabulasi silang (*crosstab*) antara dan status gizi untuk keperluan analisis bivariat. Penyajian data dalam bentuk tabel ini bertujuan untuk mempermudah pembaca dalam memahami serta menginterpretasikan hasil penelitian secara lebih jelas.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah suatu teknik analisis data terhadap satu Analisis univariat adalah suatu teknik analisis data terhadap satu variabel secara mandiri, tiap variabel dianalisis tanpa dikaitkan dengan variabel secara mandiri, tiap variabel dianalisis tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya (Eddy Sarwono et al., 2021).

$$P \frac{f}{N} \times 100\%$$

Ketereangan:

P = persentase

F = Σ sampel dengan karakteristik tertentu

N = Σ sampel total.

Analisis univariat biasa juga disebut analisis deskriptif atau statistik deskriptif yang berujuan menggambarkan kondisi fenomena yang statistik deskriptif yang berujuan menggambarkan kondisi fenomena yang dikaji. Analisis univariat merupakan metode analisis yang paling mendasar dikaji. Analisis univariat yang digunakan untuk

melihat distribusi frekuensi data yaitu usia, jenis kelamin, sebaran responden berdasarkan kelas, kejadian *Night Eating Syndrome* dan status gizi responden. Analisis univariat merupakan metode analisis yang paling mendasar terhadap suatu data.

b. Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel dependen dan variabel independen, karena variabel dependen dan variabel independen berupa data katagorik, maka pada tahap ini dilakukan uji *statistic spearman* (rho) (Eddy Sarwono et al., 2021). Derajat kemaknaan dalam penelitian ini adalah 10% atau 0,05 dari hasil uji dapat diambil kesimpulan apakah Ho ditolak atau Ho gagal ditolak. Dikatakan Ho ditolak jika nilai $P < 0,05$ dan Ho gagal ditolak jika nilai $P > 0,05$. (Hafni Sahir, 2021).

Rumus yang digunakan yaitu:

$$\rho = 1 - \frac{6\sum b_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan:

ρ : koefesien korelasi sperman rank

b_i : selisih peringkat setiap data

n : jumlah data.

Hasil uji *Spearman* akan menghasilkan nilai koefisien korelasi (r) dan nilai signifikansi (p-value). Hubungan antara dua variabel

dinyatakan bermakna secara statistik apabila $p\text{-value} < 0,05$, dengan tingkat kepercayaan 95%.

I. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah seperangkat prinsip moral dan pedoman perilaku yang harus diikuti oleh peneliti dalam seluruh tahapan penelitian, mulai dari perencanaan hingga pelaporan hasil. Etika ini bertujuan untuk menjaga integritas ilmiah, menghormati hak dan martabat partisipan, serta memastikan bahwa proses penelitian dilakukan secara jujur dan bertanggung jawab.

1. *Informed Consent* (Persetujuan yang Disadari)

Responden atau partisipan harus diberi penjelasan yang lengkap dan jelas tentang tujuan, prosedur, manfaat, serta potensi risiko dari penelitian. Partisipasi harus bersifat sukarela, dan mereka harus menandatangani surat persetujuan setelah memahami informasi yang diberikan.

2. Kerahasiaan Dan Privasi

Identitas dan data pribadi partisipan harus dijaga kerahasiaannya. Data yang dikumpulkan hanya boleh digunakan untuk tujuan penelitian. Peneliti harus menyamarkan identitas partisipan saat melaporkan hasil.

J. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Ciamis yang beralamat di Kabupaten Ciamis, Provinsi Jawa Barat. Pemilihan lokasi penelitian ini

didasarkan pada hasil studi pendahuluan yang menunjukkan bahwa SMP Negeri 2 Ciamis memiliki jumlah siswa dengan status gizi gemuk (*overweight*) tertinggi berdasarkan data penjangkaran kesehatan peserta didik tahun 2025 yang diperoleh dari Puskesmas Ciamis.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni tahun 2026, yang meliputi seluruh rangkaian kegiatan penelitian mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan pengumpulan data, hingga tahap pengolahan dan analisis data.